

Arroz, no frito

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate

Side Dishes, A-08

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz integral, grano medio	1 lb	2 1/4 tazas	2 lb	1 cuarto gl 1/2 tza	<ol style="list-style-type: none"> Coloque 1 lb (2 1/4 tazas) de arroz y 1 cuarto gl 1 taza de agua en cada bandeja de hornear (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones use 1 bandeja. Para 50 porciones use 2 bandejas. Cúbralo con papel de aluminio. En una olla sopera, caliente el aceite. Añada las cebollas y cocínelo de 3 a 5 minutos.. Añada los guisantes, salsa de soja, y zanahorias. Cocínelo de 3 a 5 minutos sobre
Agua		1 cuarto gl 1 tza		2 cuarto gl 2 tazas	
Aceite vegetal		2 cdas		1/4 tza	
*Cebollas frescas, picadas	4 oz	2/3 tazas	8 oz	1 1/3 tazas	
ó Cebollas deshidratadas		ó 1/4 tza 2 cdas		ó 3/4 tazas	
Guisantes verdes congelados	13 oz	2 tazas	1 lb 10 oz	1 cuarto gl	

Salsa de soja baja en sodio		1/3 tza		2/3 tazas	4. En una sartén aparte, que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol, cocine los huevos de 10 a 15 minutos o hasta que espesen, sobre calor medio, revolviéndolos con frecuencia.
Zanahorias congeladas en cubos	13 oz	1 3/4 tazas 1 cda	1 lb 10 oz	3 1/2 tazas 2 cdas	5. Combine el arroz cocido, la mezcla de vegetales, y los huevos cocidos. En cada bandeja de hornear (9" x 13" x 2") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol, vierta 2 lb 12 oz (aproximadamente 1 cuarto gl 1 tza)
Huevos enteros congelados, descongelados	12 oz	1 1/2 tazas	1 lb 8 oz	3 tazas	6. PCC: Manténgalo a 140° F o más caliente para servirlo.
ó huevos frescos grandes, batidos		ó 7		14	7. Distribuya las porciones con una cuchara No. 10 (3/8 tza)

Notas

* Vea la Guía de Mercado

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización está en curso.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de granos enteros del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Cebollas maduras	5 oz	10 oz

Serving	Yield	Volume
? taza (cuchara No. 10) provee 1/4 de huevo grande o el equivalente a 1/2 oz de cocido sin grasa, 1/8 taza de vegetales y el equivalente a 1/2 rebanada de pan.	25 Porciones: 5 lb 8 oz	25 Porciones: 2 cuarto gl 2 tzas 2 bandejas
	50 Porciones: 11 lb	50 Porciones: 1 gl 1 cuarto gl 4 bandejas

Nutrients Per Serving

Calorías	116	Grasa saturada	1 g	Hierro	1 mg
Proteínas	5 g	Colesterol	58 mg	Calcio	17 mg
Carbohydrate	19 g	Vitamina A	2662 IU	Sodio	216 mg
Grasa total	3 g	Vitamina C	2 mg	Fibra dietetica	2 g